

الى ربات الميراث

بإشراف : ام هيثم نسواف اسكندوانى
دبلوم مدارس الراقية بالقازاق

عزيزي ربة البيت :

اجتني الي ياي طلب من الاشغالات • العمل - تدبير
متزلي • طبخ • وساعدي على الروعيك ويسمعي ان اكسود
معه في تدبير شؤون بيتك بواسطة جريدة • فلسطين •
مكتب عمان

احرصي على تنويع الاغذية

سيدتي ربة البيت :

من الضروري جدا تنويع الغذاء الذي يتناوله الانسان ، حتى يتشبع
العمل الذي يقوم به الجهاز الهضمي وتتعدد المادة على جسم مختلف انواع
الطعام ويصير الجسم اكثر احتمالا مقاومة لمرضه او تثير الجوع
الذي يعيش فيه وعندما يكون الجسم سليما فان الجهاز الهضمي يكمل
نفسه باختلاف الغذاء ، لان المستدرة تفرز من المعدة الهضمية ما يكفي
الغذاء الذي يتناوله ، وإذا استمر الانسان في تناول غذاء واحد فسان
المعدة تتعود الرأز مقدار معين من الصلابة فإذا اختلف هذا الطعام
حدث اضطراب في الجهاز الهضمي
ومن المفترض به ان بعض الاغذية تكون اكثر ملائمة لبعض الصلابة
اعلا في البلاد الباردة كى كالاردون وسويدية ولبنان مثلا حيث الاجسام
في حاجة الى كمية والرة من الحرارة تكون المواد الدخيلة اكثر ملائمة لانها
تساعد بسرعة وتحت كمية من الحرارة وفي الاعمال التي تحتاج الى
جهود جسدية كبير تكون البروتينات خصوصا السكر اكثر ملائمة لانها تسهل
الجهود وتطلي الجسم الحرارة اللازمة لها اما الصلابة الهائلة فتكون البروتينات
التي تكون غذاءا لها ان تكون ذات نسبة كبيرة في اختيار انواع الاغذية فالنقل
الذي يكون عمده بصفة اشهر لا يمكنه ان يهضم المواد النشوية لان
الصلابة الموبة عليه لا تحتوي على الخياري التي تحول النشا الى الجلوكوز
ولكن هذا النقل يصير عسر مستحيل او اكثر يصير هضم المواد
النشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص السن والبري فان معدتهما
لا يكون لديها القدرة الكافية على هضم ما يقدم اليها
وعلى العموم فمن الواجب ان تحتوي كل اكلة يتناولها الانسان على المواد
الاصابة المناسبة حسب تلائماتها كما انه من الممكن الاستعانة
بالبروتينات بدل الدهن والعكس لان هذا التركيب واحد في كلا الحالتين
وتكون من الضروري ايضا تناول كمية كافية من البروتينات كـ الجسم
بالاوت ملا من تناول
وهناك نوعان من البروتينات نباتية وحيوانية فالحيوانية اسهل
هضمها لانها اقرب الى تركيب بروتين جسم الانسان ، اما النباتية فاسهل
لا يهضم منها اكثر من ٧٥ بالمائة كما ان تنوع الغذاء لا يوجد عند
الانسان ملا من تناول
والتوابل والبهارات والمواد التي تعطى الطعام رائحة طيبة لا تعتبر
اغذية لانها لا تقوم بتغذية الجسم بل تفقد الجسم ولا تدهم بالحرارة
على ان اضافتها للاغذية ضرورية لانها تفتح الشهية وتزيد من
الرأز الصلابة التي تسهل عملية الهضم ، وتكسب الطعام رائحة
طيبة وتكفي ويستحسن الاستعانة بالاصابة لاذية المرص والاصابة
بصف الكلى او التهابات في اعضاء الجسم



قامت د. الزاوي مؤرخة هذا الروب الذي يمتلك ارتداء فوق قميص الثوب
روح مشعشع من القماش الخفيف

بمناسبة السماح بترخيص الجرارات

يسرنا ان نعلن للسادة اصحاب السيارات الشاحنة
عن وجود كمية من الجرارات المستعملة المروضة للبيع
بأسعار متهاودة للغاية بالقسم والتقسيم
الكمية محدودة

المراجعة مع محلات عبد المجيد القاعوري
عمان - شارع الرضا - تلفون ٢٥٩٩١

المعهد الثقافي الفرنسي - عمان

بناية البجالي - جبل اللويدية

بإشراف دورة جديدة لتعليم اللغة الفرنسية لمدة ثلاثة اشهر
تبدأ الدورة يوم الاثنين الموافق ١٨-٧-١٩٦٦
الدروس ايام الاثنين - الاربعاء - السبت من كل اسبوع
يفتح باب التسجيل يومها في المعهد
من الساعة ١٠ - ١ صباحا ومن الساعة ٤ - ٧ مساء
الرسوم ٣ دانير اردنية ثلاثون حصة
هاتف ٣٧٠٠٩ - عمان

محافظ العاصمة الى امركا الاحد

عمان - يسافر الى الولايات المتحدة
الامريكية بعد غد السيد فهد الله
الحجود محافظ العاصمة لقضاء شهرين
هناك في زيارة على الحكومة وبعدها
يذكر السيد الحجود انه سيحضر
نيويورك وواشنطن وسان فرانسيسكو
وعدها من جريبات تكمل الامريكية حيث
اعد برنامج يمكنه من زيارته
للولايات الصناعية والاجتماعية
والجارية وغيرها من المرافق الخيرية
في الولايات المتحدة الامريكية

سفيرا في المغرب

يعود هذا الاسبوع
عمان - علم ان الدكتور
الدين الكيلاني سفير الاردن في
المغرب سيعمل عمان خلال هذا
الاسبوع بناء على استعاء من
الحكومة للتشاور معه في بعض الامور
التي تهم البلدين

حفلة سفير العراق بمناسبة العيد الوطني

عمان - اقام سيدة الزعيم جاسم
سفير العراق والسيدة عقيلة حفلة
استقبال مساء امس في منزلها
بمناسبة ذكرى ١٤ تموز وحضر
الانفلة السيد يحيى التل رئيس
الوزراء والسيد عبد جمعة وزير
الداخلية والسيد عبد الله
والنواب وزيرا. والوزراء السابقين
والوزراء والاعيان والنواب وكبار
موظفي الدولة ورجال السلك
الدبلوماسي العربي والاجنبي وكرام
الشخصيات مع عائلاتهم ، وكان
سياحة السفير وعقيلة يستقبلان
الفيفوف بالترتيب والترحيب

ام كلثوم في بعلبك الديلة ..

الابوزرفر : كوكب الشرق مؤسسة وطنية

بيروت - يفتتح مهرجان بعلبك
الولي س.ا. اليوم بظفر ثنائي
لسيدة الفنانة ام كلثوم وقد
حظت من المفضل كل ولم يفتت
سجلته المهرجانات السابقة
بلغت مئة ليلة لثانية ونقلت
جميع التذاكر عند بضعة اسابيع
وعرفت في السوق السوداء بضع
تذاكر بسعر ١٦٠ ليرة لبنانية
واختلت ادارة الامن اجراءات
شديدة للمحافظة على الامن واعادت
اربا بظفر حمل السلاح في بعلبك
ابتداء من المذبح اختلت الاحتفالات
العظيمة للمحافظة على النظام خلال
الظفر الثنائي سفتي لهما
كثيرون يوم الاحد القادم
صدر الامر بمنع بيع الشرابات
الروحية في المنطقة وارسلت قوات
احادية من البوليس الى بعلبك
وستقام ام كلثوم عن حفلتها

جاسوس لعب على الجبلين

منع وصول الجهاز التشكي لغارجية امركا

واشنطن - دويت - اعادت مكافآت
لجاسوس امريكي قام بنور عيل لطرفين
واحد مخططا لوضع جهاز تجسس في
مكتب بوزارة الخارجية الامريكية وقال
فرانك جون ماركس الحبيب السابق
في قسم الجوازات بوزارة الخارجية
تربية رفضت مرته حوالي ١٧٢٠
دولارا في العام ، واعادت توصية
لنحه وسام شرف من الوزارة

كلير شدياق تطالب بمحاكمة علنية

لتثبت انها سيدة محترمة تحب الخير !

بيروت - ادلت كلير شدياق
التيته بامانة شبكة للربح الابيض
في لبنان كان من بين الشركات
فيها فنانان معروفات وزوجيات
شخصيات كبيرة . يقول تصريح لها
بعد الاراج عنها بكافة مائة طائف
انها اذا لم تتمكن من اثبات برائتها
ادام الرأي العام فستتجر وتقع
نهاية لعائتها . لانها سيدة محترمة
وقالت كلير شدياق لجريدة
الانوار : اللبنانية انا لا اعرف
جميع القضايا المواتي قبض عليهم
... اما - البرنس - حبيب لطف الله
فهو صديق وكنت استضيف في
منزلي بعض صديقاته الاجنبيات
وقالت : لقد اصبت بانفجار
عصبي بسا اصبحت قسبي ممدار
احاديث الاوسا في بيروت وقد
افقي على عندما شامت زوجي
وافراد عائلتي وانا الان لا اعرف
ماذا فعل
وسفت تقول : انا امرأة احب
عمل الخير .. واعطيت على الفقراء
والغريباء .. اما الاعمال المتوسنة
فلم اكن اتعاملها
وقد ذكر كلير انها ستكسب
باجرا. محاكمة علنية تتمن من
اثبات برائتها امام الرأي العام !

فرض الحراسة

على ٢٥ أسرة مصرية

القاهرة - دويت - اعلن الديلة
القلمية فرض الحراسة القضائية على
ممتلكات ٢٥ أسرة اخرى بموجب قانون
الاصلاح الزراعي الذي يفسد
الملكبة الزراعية بمئة فدان للشخص
الواحد . وقد اعلن ذلك بعد اجتماع
لجنة العليا لتصفية الاقطاع برئاسة
الشيخ عبد الحكيم علي النائب الاول
رئيس الجمهورية

كان حلما

فاضح حقيقة لا خيالا وهو اليوم يشرع على اعلى درجات
الشهرة والمجد انه وبلا جدال ابدا :-

نعوم *

ملك الماكولات وسيد الاصناف وزعيم القليات والمآلات ،
شالبيات انيقة ، مآكل عربية ، مشروبات روحية الى منتزعه
نعوم النموذجي احلى وافخم
منتزه برام الله
تليفون ٤٩٤
اعلانات ياغا



جانب من جواهر المواطنين التي شاركت في مهرجان عمان امس

حاولوا شراء بيليه بمليون دولار ولكنه رفض

لانه لا يحب النبيذ ... وجميع اصداقائه بالبرازيل

لندن - دويت - انصفت الاجنبيات
الى صفوف الفرق المرسلة للفوز
بالكاس العالمية لبطولة كرة القدم
اسبانيا باصاين مقابل اصابة واحدة
وقد انفضى الريح بالنبيذ الى الرهان
على الاجنبيات بحيث اصبح الجنيه
برج سبعة جنيهات فقط بعد ان كان
برج ١٢ جنيها وازداد الريح بالنبيذ
الى الرهان على اسبانيا بجسمه ٣٠
جنيها وانفضى الريح كذلك بالنبيذ
الى الرهان على البرتغال بحيث اصبح
١٦ جنيها للجنيه الواحد بعد ان كان
٢٥ جنيها . اما الريح بالنبيذ التي
الرهان على فرنسا فقد ازداد بحيث
اصبح ٢٠٠ جنيها للجنيه الواحد
سائها في ذلك شان المكسب بعد
ان تعادل البلدان باصاين مكسب
منهما ولا تزال البرازيل في الطليعة
اذ برج الجنيه بالنبيذ اليها جنيها

زوجت بـ خطيب ثريا السابق

واكثر شباب المانيا الغربية مجونا !

لاس دغاس - دويت - تزوجت
بريجيت بارود زوجة النجمة السينمائية
الفرنسية من فنان زاحي الماجسن

تخطم الطائرة الستين

من طراز ستارفايتز

يون - دويت - تخطمت طائرة
المانية غربية من طراز ستار فايتز
في رحلة تدريبية في ايربونا امس
الاول . وعلف في الطائرة الستين
من هذا النوع التي تقف عند سنة
١٩٦٦ . وقد قتل فانه الطائرة ما
جمل عدد الطيارين الذين لا قوا
حتهم في حوادث طائرات ستار فايتز
يرفع الى ٣٤ طيارا منذ ان قررت
قوات السلاح الجوي الاتاني استخدام
هذه المقاتلات الامريكية الصنع التي
تقوى سرعتها سرعة الصوت

الدورة المدرسية

تفتتح بدمشق الثلاثاء

دمشق - اهلوية - بدأت وفود
البلدان العربية الى الدورة الرياضية
المدرسية الثالثة تمل الى دمشق
تجهيد لانتاح هذه الدورة هنا يسوم
التلا. القادم . وقد وصل الي
دمشق وفد الكويت الى هذه الدورة
المؤلف من ٧٥ شخصا من لاعبي واداري
وقد وصل وفد عدن المؤلف
من ١٦ شخصا . ومن المقرر ان يصل
وفد الاردن المؤلف من ٥٣ شخصا
الى دمشق يوم الاحد القادم على ان
يصل وفد الجزائر المؤلف من ٢٧ شخصا
وفد عمان المؤلف من ١٦ شخصا يوم
السبت اما وفد فلسطين المؤلف من ٦٠
شخصا فمن المقرر وصوله اليوم ومن
المقرر ان يصل وفد لبنان المؤلف من
٧٥ شخصا يوم الاثنين القادم . ويجعل
اعضا الوفود في ضيافة الحكومة
السورية في المدينة الجامعية بدمشق

غيرة ..

في مكانها !

نوبا - اغواس - دويت - قال
سلفانو جوسونو اليان ٨٠ عاما اليوليوس
لدى اختفائه بتهمة قتل جيبتيوس
فرانسيسكا البالغة ٧٠ عاما . انسى
لم اعد اتيق غيرة هذه الفتاة
الجنيوة ؟

هذا المساء

مع المفاجأة الكبرى حيث يقدم لكم

في بركة انزقاء

اكبر حفلات الموسم الشتوية ، يحييها لكم المطرب الشعبي الكبير

محمد طه وفرقته

في حديقة المنتزه ، تحت السماء الصافية ، وبين المياه الجارية

بالاشتراك مع راقصة السينما والتلفزيون في الجمهورية

العربية المتحدة

فردوس مجاهد - والمطربة الحسنة - سمير الصافي

ومطرب الاردن - اسماعيل خضر

لا تدعوا هذه الفرصة النادرة تفوتكم واحجزوا اماكنكم مقدما

للحجز - منتزه البردوني تلفون ٥٧٧ - وفندق قصر هشام

تلفون ٤١٤ اريحا

مساء غد السبت حفلة ساهرة في فندق الافرس في بيت جالا

اعلانات ناصر

حالة الجحو

تبقى درجات الحرارة

فوق معدلها العام بقليل

وينتظر ان تبين درجة

الحرارة العظمى اليوم

في عمان والمفرق ورمات

٣٥ وفي القدس والخليل

٢٨ واريحا ونابلس ٣٠

والعقبه واريحا ٣٦

من الحياة!

معقد ... !

بـ : ابو باسل -

هو زوج معقد حتى

المرضى ...

يعمل كل الجبال ... وكل

الصخور ... ويضعها في طريق

كل فكرة ... ولكنه كان

حل ... ولا يجد اي حل لاي

مشكلة

تظالا حملت كرامتها على

لسانها . وهي تعده في

امور البيت . في شان اجرة

في امر طبخة . ليجسود

الاستئناس برباه . لتشره

في دقة السجدة . ليجد سينا

تكره به الملح . ولكنه كان

يقول ما يسهل فوفها فافها .

وياسر بما يخالف رايها ابا .

ويسترسل في جمل بيزنطي .

ومع القول . والامر . والجمل .

يسحب ها . الحياة من سركه

حياته ...

تصمت في حضرة صمت

القبور ...

ابنه يدنو منه ... شئ

في يده . وباشماعة على

تفتحه ... ليصرح به . يلهب

وجهه بصوت كانه السوط ...

فيكره الشئ . وتنتصر

الاشماعة

الاموات ...

فلا ذلك اولا على محفل

طيب ... وخفضا له جناح الدل

... ولكن قل حمدان في

اليمان ... يبطئ بكسل

السان . ويغير كل كان ...

وبلغ السبل الزبي ...

والصبر حدود ... اعلمته

... كانت غابيه

وهي جاحزة ... وحاضرة

وهي غابيه ...

والولد لا يعود حتى ياتيه

في يقول ان الجبال والصخور

تسلمت للوم ... وينتهي

بل ان تقع عليه عين والده ...

انكر عليها قهوما ...

فالتصام ... هي تصالته ...

ومع حرب منه ... نيله ...

تبد التواء ...

« ابو باسل »

افضل مكواة كهربائية

كالور

CALOR

تخطم الطائرة الستين

من طراز ستارفايتز

تفتتح بدمشق الثلاثاء

دمشق - اهلوية - بدأت وفود

البلدان العربية الى الدورة الرياضية

المدرسية الثالثة تمل الى دمشق